consejos para padres



Cómo elegir alimentos más saludables: la clave está en la VARiedad



Como todo padre de familia, le quiere dar a sus hijos lo mejor. Una de las mejores formas de garantizar que sus hijos reciban la nutrición adecuada sin consumir demasiadas calorías consiste en servir porciones de cada grupo de alimentos que sean apropiadas y del nivel calórico recomendado. Seguir estos consejos sencillos le puede ayudar a planificar y preparar comidas y refrigerios que permitan a su familia obtener la mayor nutrición posible.

¿Qué es una "dieta saludable"? Las pautas alimentarias para los estadounidenses definen un plan de alimentación saludable como aquel que:

- Ponga énfasis en las frutas, verduras, granos integrales, leche y productos lácteos sin grasas o bajos en grasas;
- Incluya carnes magras (bajas en grasas), aves, pescado, frijoles, huevos y nueces;
- Es bajo en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio), y azúcar agregado; y
- Se mantiene dentro de los márgenes de sus necesidades calóricas.

El programa ***¡Podemos!***® tiene consejos y herramientas para ayudarle a elegir y preparar comidas saludables para su familia. Utilice estos consejos y herramientas para que su familia se alimente de manera nutritiva y mantenga un peso saludable.

Tabla de alimentos V A R variedad

- **Comidas en la sección Verde** — Alimentos para comer en cualquier momento
- **Comidas en la sección Amarilla** — Alimentos para comer a veces o con menos frecuencia
- **Comidas en la sección Roja** — Alimentos para comer de vez en cuando o en ocasiones especiales

Para descargar la tabla de alimentos VARiedad haga clic en http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/downloads/gswtips.pdf

V A R
variedad

Elija alimentos saludables

Verde



Los alimentos en la sección Verde son los más bajos en grasas y/o azúcares agregados. También son relativamente bajos en calorías y "ricos en nutrientes" (lo que significa que son una mejor fuente de vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes para la salud). Disfrute de los alimentos de la sección Verde casi en cualquier momento. Entre los ejemplos de alimentos de la sección Verde se incluyen: frutas (frescas, congeladas o enlatadas en jugo), verduras (frescas, congeladas sin grasas agregadas o enlatadas sin sodio agregado), granos integrales, productos lácteos sin grasas o bajos en grasas, carnes magras, aves, pescado, frijoles, claras o sustituto de huevo.

Amarillo



Los alimentos en la sección Amarilla tienen un mayor contenido de grasas, azúcares agregados y/o más calorías que los alimentos de la sección Verde. En los alimentos de la sección Amarilla se incluyen: verduras con grasas agregadas, pan blanco de harina refinada, mayonesa baja en grasas y leche con 2% de grasa. Consuma alimentos de la sección Amarilla a veces o con menos frecuencia.

Rojo



Los alimentos en la sección Roja son los más altos en grasas y/o azúcares agregados. Son alimentos "ricos en calorías" (una pequeña porción tiene un contenido relativamente elevado de calorías), y muchos tienen un contenido bajo de vitaminas, minerales y otros nutrientes. Consuma alimentos de la sección Roja de vez en cuando o en ocasiones especiales, y cuando lo haga, consuma porciones pequeñas. Entre los ejemplos de alimentos de la sección Roja se incluyen: leche entera, queso, papas fritas, tortillas fritas, pan dulce, mantequilla y aderezos cremosos para ensalada.

¡Los alimentos de las sección verde son su mejor opción!







¡Podemos!® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). ***¡Podemos!*** ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol o llame al 1-866-359-3226.

